

NOVOS TEMPOS - NOVOS MÉTODOS

Aprender e tratar de si

NESTA FASE DE PÓS-CONFINAMENTO, AS SAÍDAS SÃO AINDA MUITO CRITERIOSAS – QUASE A MEDO. NESTE CONTEXTO GLOBAL DE MUDANÇA E DE AJUSTAMENTOS NECESSÁRIOS, ALTERARAM-SE MUITAS VEZES AS PRIORIDADES INDIVIDUAIS.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH., Life & Family Coach, Formadora
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | 964 480 280

Muitos projetos pessoais foram, entretanto, adiados – nomeadamente, os que se relacionam com o investimento imaterial no próprio desenvolvimento pessoal e nos processos de tratamento. São conhecidos, por exemplo, os números relacionados com o agravamento de patologias crónicas ou emergentes, físicas ou mentais – não apenas pela concentração dos recursos das unidades e centros de prestação de cuidados de saúde no tratamento das patologias relacionadas com a pandemia, mas também pelo medo generalizado por parte dos utentes de acesso a essas mesmas unidades. Em matéria de recurso à área das terapias não convencionais, a situação não é diferente e alguns centros optaram mesmo por encerrar as suas atividades pelo decréscimo natural de procura dos utentes. Projetos pessoais de investimento em formação têm sido frequen-

temente adiados por não serem considerados prioritários.

MAS A VIDA CONTINUA...

O grande desafio é exatamente ajustar-se aos novos requisitos da mudança. Cada um escolhe embarcar, ou não, neste processo de mudança e ficar, ou não, para trás. No meu caso, reconheço que esta crise teve, numa determinada perspetiva, um efeito benéfico sobre o meu eterno protelar em adquirir novos métodos de trabalho – seja na área assistencial ou na de formação. Diversifiquei a tipologia dos meus cursos, oferecendo-os em sistemas *online*, interativos ou à distância. Aprendi como realizar videoconferências, *webinars*, vídeos, a explorar redes... De facto, há uma panóplia de ferramentas eletrónicas para explorar, muitas vezes gratuitas e igualmente eficazes. E falo de eficácia porque o sucesso das ações de formação é sempre aferido no final por qualquer formador... No caso dos cursos de média e longa duração, aprendi métodos mistos de ensino que “obrigam” a uma participação diária nos exercícios e que conduz, portanto, a um acréscimo real de resultados. Além de que participantes dispersos pelo país, que há tempo desejavam frequentar um curso, o têm conseguido fazer a partir da sua casa – sem deslocações ou custos adicionais, em interação com os demais, crescendo cada dia mais. Também as sessões de orientação individual (*coaching*, constelações sistémicas, etc.) são mais íntimas – há uma maior proximidade e uma mais fácil e imediata interpretação e partilha da linguagem corporal (o olhar, o sorriso, a lágrima), do que as condições possibilitadas (ou não) pelas viseiras ou máscaras de proteção individual. 2



UNIR ESFORÇOS PARA CRIAR UMA SOCIEDADE MELHOR

O ser humano é maravilhosamente criativo. E quando as relações se estabelecem com base no amor, na empatia e na transpessoalidade, não há limites. Apesar de todas as dificuldades presentes e sentidas, estamos a ser coautores (cada um à sua maneira) desta grande clivagem cultural na história da humanidade, cocriando uma sociedade mais humana, mais consciente e responsável, mais ecológica e solidária.

“

APESAR DE TODAS AS
DIFICULDADES PRESENTES
E SENTIDAS, ESTAMOS
A SER COAUTORES (...) DESTA GRANDE CLIVAGEM
CULTURAL NA HISTÓRIA DA
HUMANIDADE...

”